

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Еметкинская средняя общеобразовательная школа»
Козловского муниципального округа Чувашской Республики**

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

Здоровое питание

**Составитель:
Антипова О.В.,
учитель начальных классов**

Пояснительная записка

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
развитие самостоятельности, самоконтроля;
развитие коммуникативности;
развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Программа «Здоровое питание» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков

в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Используемые формы и методы реализации программы «Здоровое питание» носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеофильмов, совместная работа с родителями». В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Здоровом питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях своей страны.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю:

- 1 класс -33 часа,
- 2 класс – 34 часа,
- 3 класс – 34 часа,
- 4 класс – 34 часа в год.

Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсии и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке. Проектная деятельность включает проведение

опытов, наблюдений, экскурсий, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Программа состоит из 2-х модулей.

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Основными формами деятельности обучающихся при изучении курса «Здоровое питание» являются: чтение и обсуждение литературы; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы(рисунков, рассказов, рецептов); сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини-проекты; совместная работа с родителями.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования. Тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, представлений мини-проектов. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; участие в конкурсах; оформление стенда «Мы – за здоровое питание».

Прогнозируемые результаты освоения программы.

В результате изучения программы «Здоровое питание» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:
Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД.

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД.

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

В программу курса включены следующие разделы:

1 раздел: Разнообразие питания

2 раздел: Гигиена питания и приготовления пищи

3 раздел: Этикет

4 раздел: Рацион питания

5 раздел: Из истории русской кухни.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

Раздел	Разнообразие питания	Гигиена питания и приготовления пищи	Этикет	Рацион питания	Из истории русской кухни.	Итого
1 класс	5	10	8	5	5	33
2 класс	5	12	8	5	4	34
3 класс	5	14	8	5	4	34
4 класс	5	14	6	5	4	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Конкурс проектов «Витаминная семейка».

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч) Народные праздники, их меню. Особенности национальной кухни. Где и как готовят пищу. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Бабушкины рецепты.

1 год обучения. Модуль «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2 год обучения. Модуль «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разное время года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творчество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение		Отчет о

итогов.		проделанной работе.
---------	--	---------------------

3 год обучения. «Две недели в лагере здоровья»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

4 год обучения. «Две недели в лагере здоровья»

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.

		Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по самостоятельно выбранной теме. Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После второго года обучения учащиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Учащиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После четвертого года обучения должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие.Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки питания	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1

14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18	Всякому овощу – свое время	1
19	Как утолить жажду	1
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25	Каждому овощу – свое время	1
26	Народные праздники, их меню	1
27	Народные праздники, их меню	1
28	Как правильно накрыть стол.	1
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Подведение итогов.	1

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1

16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31.	Игра: «Наше питание»	1
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1
34.	Подведение итогов.	1

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Две недели в лагере здоровья» 3-й год обучения.

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2.	Викторина «Поле чудес».	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9.	Конкурс кулинаров	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	Составление меню для спортсменов	1
12.	Оформление дневника «Мой день»	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра накрываем стол	1
19.	Молоко и молочные продукты	1
20.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22.	Молочное меню	1
23.	Блюда из зерна	1

24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Повар – профессия древняя.	1
30	Конкур подделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
32	Творческий отчет.	1
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
34	Подведение итогов.	1

Календарно-тематическое планирование программы «Здоровое питание», модуль «Две недели в лагере здоровья» 4-й год обучения.

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
27.	Накрываем праздничный стол	1

28.	Накрываем праздничный стол	1
29.	Блюда из картошки.	1
30.	Этикет.	1
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1
33.	Викторина по изученным темам.	1
34.	Подведение итогов.	1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Здоровое питание»

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Здоровое питание».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Здоровое питание» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Здоровое питание», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Здоровое питание», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Методическое пособие для учителя.«Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
3. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400с.
4. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: ABF, 1996. — 556 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. — 159 с.

6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.

Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет. М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2019)
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» для детей 9- 11 лет М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2020)

Интернет – ресурсы:

1. www.prav-pit.ru

Место в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Еметкинская СОШ» на 2025 – 2026 учебный год на внеурочную деятельность во 2 классе отводится 1 учебный час в неделю и того 34 часа в год.

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Разнообразие питания	6
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3	Рацион питания, продукты питания	18
4	Итоговое занятие	2

Содержание программы

Разнообразие питания (6 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Формы и виды контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Методические рекомендации

Здоровье человека закладывается с молодости. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО, спонсором программы является Компания Нестле Россия.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.	1. Ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности. 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел программы, кол-во часов	№ п/п	Тема занятия	Цель	Задачи	Результат
Разнообразие питания (6 часов)	1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	Познакомить учащихся с героями программы.	Обогатить знания детей об основах рационального питания.	Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.
	2-3	Если хочешь быть здоров.	Сформировать представление о важности правильного питания	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.	Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.
	4 - 6	Самые полезные продукты.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека;	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые	Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.

			научить выбирать полезные продукты.	нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.	
Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)	7 -9	Как правильно питаться.	Сформировать представление об основных принципах гигиены питания.	Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.
	10 - 11	Удивительные превращения пирожка.	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.	Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.	Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
	12 -14	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
Рацион питания, продукты	15 -17	В гостях у молока	Познакомить детей со значением молока и	Формировать представление о роли молочных	Формирование представления о необходимости

питания (17 часов)			молочных продуктов	продуктов для здоровья человека	включения в рацион человека молочных продуктов
	18 -20	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.	Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.
	21	Мы за чаем не скучаем	Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной церемонией	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.
	22-23	Поешь рыбки – будут ноги прытки	Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд	Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд
	24 -25	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продуктах.	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах.
	26	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню.	Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.

	27 - 28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.
	29	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.
	30	Каждому овощу свое время.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Развивать представление о пользе фруктов и овощей , формировать представление о сезонных фруктах и овощах.	Получение представления о пользе фруктов и овощей , формирование представления о сезонных фруктах и овощах.
	31	Где найти витамины весной	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека
	32	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона	Расширить представление о роли спорта для	Получение представления о связи рациона

			питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
Итоговое занятие (2 часа)	33-34	Праздник урожая	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.	Обобщить знания о правильном питании, расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.	Получение знаний о правильном питании, расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.